



Es tu cuerpo. Aliméntalo.
Hidrátalo. Muévelo.

Primera Dama de California, Maria Shriver

10 pasos hacia una mejor salud

Guía para los Padres

Creado por La Primera Dama Maria Shriver y Francine Kaufman MD, Childrens Hospital Los Angeles con la Academia Americana Pediatría, CA y la CA Academy of Family Physicians.

El permiso se otorga para copiar y distribuir.
Vaya a www.5aday.org o www.familydocs.org
o www.aap-ca.org para un archivo imprimible.

Hecho posible por una beca de:

ONETOUCH *changes everything.* Johnson & Johnson Splenda

American Academy
of Pediatrics
California District IX



CALIFORNIA
ACADEMY OF
FAMILY
PHYSICIANS

Si usted come
saludablemente, su
familia hará lo mismo



Cuando su familia tenga
sed, sirva agua

Coma fruta y verduras
diariamente



Asegúrese que sus
meriendas sean
saludables

Enséñele a su familia a
consumir alimentos de
porciones adecuada



Amamante a su bebe



Sea activo con sus niños

Limite el uso de la
televisión, computadora
y videojuegos – No
ponga un televisor en la
habitación de sus niños

Coma en familia o con
sus niños



Ofrézcase como
voluntario con sus niños
– mantendrá a su familia
activa y sintiéndose
contenta